

NEPSY-tips

Neuropsykiatriska symptom kan se väldigt olika ut från person till person. Håll dig därför uppdaterad med den enskilda personens symptom. "Nepsy" är en funktionsvariation som inte alltid syns utanpå. Ta symptomen på allvar.

Studerande med ADHD behöver till exempel ofta hjälp med att komma i gång och skapa struktur. De kan också ha svårt att avsluta en sak. Skapa en god relation och bemöt personen på ett positivt sätt. Grundpelarna är att se, lyssna, bekräfta och berömma.

Tips för ADHD-vänlig undervisning

- Ha stort tålamod med personen.
- Ha tydliga regler, men var samtidigt flexibel och överseende.
- Var flexibel i dina förväntningar och krav. Kom ihåg att aktivitetsnivån, vakenhetsgraden och koncentrationen varierar från dag till dag.
- Förtydliga och förklara. Vad? Hur? Varför?
- Upprepa, fråga och förtydliga allt ni gör.
- Presentera saker via många olika kanaler. Skriv, tala, visa. Repetera ofta.
- Skapa bra rutiner och struktur.
- Ha ett tydligt veckoschema synligt.
- Berätta redan i början av lektionen hur den är uppbyggd.
- Korta, aktiva och intensiva undervisningspass är bättre än långa.
- Gör regelbundna avbrott i undervisningen – pausgymnastik eller mikropausar.
- Erbjud hjälpmedel som underlättar koncentrationen.
- Ha alltid en genomtänkt och bestämd sittordning.
- Ha extra uppgifter åt dem som blir snabbt färdiga.
- Stöd motivationen genom uppgifter där studerande får lyckas.



Glöm inte

- Tillrättavisa i enrum, ingen ska behöva tappa ansiktet.
- Använd lågaffektivt bemötande.
- Kom ihåg att gnat och gnäll har motsatt effekt.

FÖR LÄRAREN

1. Låt dig inte provoceras.
2. Välj dina strider.
3. Ta ingenting personligt.

Tips för Autismspektrum-vänlig undervisning

Tipslistan för ADHD-vänlig undervisning gäller också här, men med följande tillägg.

Tänk på det här

- Personer med autism upplever mycket stress och skolmiljön är i sig en tung miljö att vistas i.
- Ta i beaktande att människor med autism är känsligare för sinnesintryck (ljud, lukt, ljus, känsel). Använd hjälpmedel som till exempel hörlurar.
- Människor med autism jobbar ofta helst ensamma, eller väljer gärna själv sin samarbetspartner.
- Människor med autism har svårt med generaliseringar, och automatisering kan vara ouppnåeligt. När en detalj i en uppgift ändrar känns det som om hela uppgiften är ny.
- En person med autism kan ha svårt att uppfatta helheter och förstå sammanhang. Hen fokuserar mera på detaljer.
- Energinivån töms ibland av orsaker som kan vara svåra för oss andra att förstå. Därför är det viktigt med pauser där studerande får tanka energi, också ensam.
- Tidsuppfattningen är svår. Det kan leda till förseningar eller svårigheter med att uppskatta tidsåtgången.
- Att göra val kan vara svårt för en person som har autism.

Kommunicera så här

- Många har svårt att möta andras blick och fysisk beröring kan kännas mycket obehaglig.
- En människa med autism har svårt att mentalisera, det vill säga att leva sig in i andras tankar och känslor.
- Förvänta dig inte att personen kan läsa av nonverbal kommunikation. Var därför tydlig i ditt budskap.
- Ironi eller metaforer funkar inte alls. Var därför tydlig i din kommunikation. Säg inte mera än du behöver.
- Koordinering av kroppsrörelser och motorik kan vara utmanande.
- Missförstånd är mycket vanliga. Så därför fråga, fråga, fråga.

FLER TIPS

1. Kom ihåg att specialintressen är en bra kanal till kontakt.
2. Berätta om förändringar i god tid.
3. Kom ihåg att rutiner är A och O.
4. Det lönar sig att jobba i team både med kollegor, familjen och övriga i nätverket.



Lycka till. Vi hoppas att de här tipsen ska göra oss mera professionella och ge bra verktyg att jobba med när vi möter människor med neuropsykiatriska utmaningar.

Hälsar
Axxells speciallärare